

补蛋白质 别忘了吃这类“宝藏”食物



说到蛋白质,很多人第一反应是鸡胸肉、牛排、水煮蛋这些动物性食品。但你知道吗?餐桌上那些看似不起眼的豆制品、坚果、全谷物,也是补充蛋白质的“隐形成员”!只盯着大鱼大肉补蛋白,身体可能会错过许多重要营养。

蛋白质有多重要?

如果把人体比作一辆汽车,蛋白质就是制造发动机、轮胎和方向盘等的原材料。你的肌肉、免疫细胞、消化酶甚至头发指甲,全都依赖蛋白质构建,它可以说是生命基石。

蛋白质对人体健康的作用主要有这几个方面:

- **提供能量** 作为三大营养素之一,蛋白质是建造和修复身体细胞的重要原料,促进身体代谢,为人体提供能量。蛋白质可以被分解为氨基酸,用于提供能量(每克蛋白质提供约4千卡热量)。

- **构建和修复组织** 蛋白质是构成细胞、组织(如肌肉、皮肤、骨骼、毛发等)的基本成分。蛋白质帮助修复受损的组织,例如伤口愈合和肌肉恢复。

- **酶和代谢功能** 许多酶是蛋白质,它们催化体内的化学反应,支持消化、能量代谢和细胞功能。蛋白质参与代谢过程,帮助分解食物并将其转化为能量。

- **激素和信号传递** 一些激素(如胰岛素、生长激素)是蛋白质,它们调节生理功能,如血糖水平、生长发育和生殖功能。蛋白质还参与细胞间的信号传递,确保身体各系统协调运作。

- **运输和储存营养物质** 一些蛋白质(如血红蛋白)负责运输氧气、营养物质和代谢废物。某些蛋白质(如铁蛋白)可以储存矿物质和其他重要物质。

- **支持肌肉功能** 肌肉中的蛋白质(如肌动蛋白和肌球蛋白)负责肌肉的收缩和运动。蛋白质也是肌肉生长和修复的关键,尤其对健身和运动人群至关重要。

- **维持正常的免疫功能** 抗体是蛋白质,它们识别并中和病原体(如细菌、病毒),保护身体免受感染。蛋白质参与免疫细胞的生成和功能,维持身体正常的免疫能力。

我们每天需要多少蛋白质呢?对于健康成人来说,我国膳食指南通常推荐蛋白质摄入量应该在每日总能量供应当中的合理比例为

10%~15%,对于一个体重60kg、中等体力活动的人来说,大约是每千克体重0.8~1克。我国最新膳食营养素参考摄入量(DRIs)推荐成年女性每天的蛋白质摄入量是55克,男性则65克。



被低估了的植物蛋白

说到补充蛋白质,很多人第一反应是牛羊肉、鸡胸肉、水煮蛋等这些动物性食品。

动物食品确实含有丰富的蛋白质,而且它的氨基酸组成模式也最接近人体需求,属于优质蛋白。不过,大家也不要忘了一种蛋白——植物蛋白。

目前的建议是,健康成年人每天所需的蛋白质,一般要求来自优质的占30%~50%,主要来源于肉、蛋、奶、大豆类食物;这里要提醒大家,大豆富含丰富的蛋白质,含量高达35%~40%,氨基酸组成也比较合理,也是优质蛋白。

而我们所需其他的50%~70%可来自其他蛋白,主要包括谷物、杂豆等食物。谷物含蛋白质8%左右,虽然蛋白质含量不高,也不属于优

质蛋白质,但是谷类食物是我们的主食,吃得多,所以它依然是我们日常获得蛋白质的重要来源。

植物蛋白 VS 动物蛋白

动物蛋白和植物蛋白就像武侠剧里的侠客搭档,各有绝技又互补短板。

肉蛋奶等动物来源的蛋白质属于优质蛋白,氨基酸组成模式最接近人体,人体吸收利用率最高。但是,动物来源的蛋白质也有软肋。比如肉类,尤其是猪牛羊的饱和脂肪和胆固醇含量通常比较多一些,动物内脏、肥肉里的饱和脂肪和胆固醇更需注意,如果经常吃很多肉类食物就会增加高血脂、高胆固醇及肥胖等慢性病的风险。

但植物来源的蛋白质就没有这些烦恼了。植物来源的蛋白质没有胆固醇,饱和脂肪含量也低的多,而且植物来源的蛋白质食物还有丰富的膳食纤维,还会带来一些其他有益健康的植物成分,比如大豆异黄酮、植物固醇等,所以,植物蛋白对人体健康也有很重要的作用。

虽然一些植物蛋白的氨基酸组成并不完美,如大米缺乏赖氨酸、大豆的蛋氨酸少一些,但他们俩组合起

来就能补全短板,“米饭+豆腐”组合的氨基酸利用率,比单吃米饭要高50%。所以,只要做好食物搭配,植物蛋白也可以给人体提供很大的营养价值。

由于最近几年,大家肉类吃的越来越多,反而多吃点植物来源的蛋白质对我们的健康还可能更有益。

2024年哈佛大学一项研究显示:植物性蛋白质的摄入量与延长健康寿命相关,与摄入较少的人相比,中年时摄入较多植物性蛋白质的人,晚年健康到老的可能性增加46%,而动物蛋白则相反,每增加3%的动物蛋白质量摄入,健康到老的可能性降低6%。而且摄入较多植物性蛋白质的人,患心脏病等慢性病的风险更低、总死亡率也更低。

总的来说,蛋白质不是非黑即白的单选题,聪明的吃法是让动物蛋白与植物蛋白“组队出道”,这样做可以让我们的饮食更加丰富多样更加健康。

据科普中国

